

# Sopa de Guisantes Jardn Temprano

**Makes:** 6 porciones

Guisantes enlatados pueden ser servidos en ensaladas, o calientes en sopas y platos principales.

Guisantes enlatados bajos en sodio son utilizados para hacer esta Sopa de Guisantes Jardín Temprano

## Ingredients

**3/4 cup** cebolla (rebanada)  
**1 clove** ajo (picado)  
**1 tablespoon** margarina  
**2 cans** guisantes bajos en sodio (aproximadamente 15 onzas cada lata)  
**1 cup** leche baja en grasa  
**1/2 cup** caldo de pollo, grasa reducida , bajo en sodio  
**1 teaspoon** perejil seco (si lo desea)  
**pinch** pimienta

## Directions

1. En una olla grande, cocine la cebolla y el ajo en margarina hasta que ablanden.
2. Coloque en una licuadora una lata de guisante y leche. Cubrir y batir hasta que este homogéneo.
3. Vierta a la olla; coloque la lata de guisantes restante y los demás ingredientes en la licuadora; Cubrir y batir hasta que este homogéneo.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>150</b>	
Total Fat	3 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	24 g	
Dietary Fiber	6 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	273 mg	

4. Agregue a la olla, hervir a fuego reducido por 15 minutos. No lo hierva. Puede servirse caliente o frío.